



## Рабочая программа дисциплины **Волейбол**

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план  
 35.03.05 Садоводство

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
 в том числе: Виды контроля в семестрах:  
 аудиторные занятия 128 зачеты 2, 4  
 самостоятельная работа 200

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |     | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | Итого |     |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
|   | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд |       |     |
| Неделя                                    | 17      |     | 15      |     | 17      |     | 15      |     |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп      | рпд | уп    | рпд |
| Практические                              | 34      | 34  | 30      | 30  | 34      | 34  | 30      | 30  | 128   | 128 |
| Итого ауд.                                | 34      | 34  | 30      | 30  | 34      | 34  | 30      | 30  | 128   | 128 |
| Контактная работа                         | 34      | 34  | 30      | 30  | 34      | 34  | 30      | 30  | 128   | 128 |
| Сам. работа                               | 48      | 48  | 52      | 52  | 48      | 48  | 52      | 52  | 200   | 200 |
| Итого                                     | 82      | 82  | 82      | 82  | 82      | 82  | 82      | 82  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*без уч. степ., старший преподаватель, Титкова Ирина Анатольевна; канд. биол. наук, доц., Гужова Татьяна Ивановна*

---

Рабочая программа дисциплины

**Волейбол**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 8/1/2017г. №737)

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | формирование физической культуры личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта, в том числе и различных видов оздоровительных физических упражнений, с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания оптимального уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность. |
|-----|--|

**Задачи :**

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- содействие разностороннему развитию личности, сохранению и укреплению его здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании, установки на здоровый образ жизни и поддержание высокого уровня здоровья через сознательное и творческое использование средств физической культуры;
- формирование знаний основ безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков поддержания необходимого уровня общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.ДВ.01  |
| <b>2.1</b>        | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1             | для освоения данной дисциплины необходимы знания, полученные в результате изучения предмета «Физическая культура» на уровне средней школы |
| <b>2.2</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>                     |
| 2.2.1             | Учебная практика  |
| 2.2.2             | Безопасность жизнедеятельности  |
| 2.2.3             | Производственная практика   |
| 2.2.4             | Преддипломная практика  |

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности**

**УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности**

**УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности**

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем   | Вид занятия | Семестр / Курс | Часов | Источники | Примечание |
|-------------|---|-------------|----------------|-------|-----------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов</b>   |             |                |       |           |            |
| 1.1         | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. | Пр          | 1              | 4     |           |            |
| 1.2         | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. | Ср          | 1              | 8     |           |            |
| 1.3         | Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая   | Пр          | 1              | 2     |           |            |

|      |   |    |   |    |  |  |
|------|---|----|---|----|--|--|
| 1.4  | Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая   | Ср | 1 | 6  |  |  |
| 1.5  | Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).   | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 1.6  | Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).   | Ср | 1 | 6  |  |  |
| 1.7  | Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения   | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 1.8  | Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения   | Ср | 1 | 6  |  |  |
| 1.9  | Техника верхней прямой подачи   | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 1.10 | Техника верхней прямой подачи   | Ср | 1 | 6  |  |  |
| 1.11 | Техника прямого нападающего удара   | Пр | 1 | 6  |  |  |
| 1.12 | Техника прямого нападающего удара   | Ср | 1 | 8  |  |  |
| 1.13 | Техника одиночного блокирования.  | Пр | 1 | 4  |  |  |
| 1.14 | Техника одиночного блокирования.  | Ср | 1 | 8  |  |  |
|      | <b>Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов</b>   |    |   |    |  |  |
| 2.1  | Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков   | Пр | 2 | 8  |  |  |
| 2.2  | Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков   | Ср | 2 | 12 |  |  |
| 2.3  | Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач   | Пр | 2 | 4  |  |  |
| 2.4  | Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач   | Ср | 2 | 12 |  |  |
| 2.5  | Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия   | Пр | 2 | 6  |  |  |
| 2.6  | Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия   | Ср | 2 | 8  |  |  |
| 2.7  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока | Пр | 2 | 6  |  |  |
| 2.8  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока | Ср | 2 | 10 |  |  |
| 2.9  | Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями  | Пр | 2 | 6  |  |  |
| 2.10 | Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями  | Ср | 2 | 10 |  |  |
|      | <b>Раздел 3. Техническая подготовка волейболистов.</b>  |    |   |    |  |  |
| 3.1  | Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите  | Пр | 3 | 4  |  |  |
| 3.2  | Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите  | Ср | 3 | 8  |  |  |
| 3.3  | Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).   | Пр | 3 | 4  |  |  |
| 3.4  | Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).   | Ср | 3 | 8  |  |  |

|      |   |    |   |    |  |  |
|------|---|----|---|----|--|--|
| 3.5  | Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).   | Пр | 3 | 4  |  |  |
| 3.6  | Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).   | Ср | 3 | 8  |  |  |
| 3.7  | Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.  | Пр | 3 | 6  |  |  |
| 3.8  | Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.  | Ср | 3 | 6  |  |  |
| 3.9  | Совершенствование техники верхней прямой подачи   | Пр | 3 | 6  |  |  |
| 3.10 | Совершенствование техники верхней прямой подачи   | Ср | 3 | 6  |  |  |
| 3.11 | Совершенствование техники прямого нападающего удара   | Пр | 3 | 6  |  |  |
| 3.12 | Совершенствование техники прямого нападающего удара   | Ср | 3 | 6  |  |  |
| 3.13 | Совершенствование техники одиночного блокирования   | Пр | 3 | 4  |  |  |
| 3.14 | Совершенствование техники одиночного блокирования   | Ср | 3 | 6  |  |  |
|      | <b>Раздел 4. Тактическая подготовка волейболистов</b>   |    |   |    |  |  |
| 4.1  | Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.  | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 4.2  | Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков.  | Ср | 4 | 10 |  |  |
| 4.3  | Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач   | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 4.4  | Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач   | Ср | 4 | 10 |  |  |
| 4.5  | Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия   | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 4.6  | Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия   | Ср | 4 | 12 |  |  |
| 4.7  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 4.8  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока | Ср | 4 | 10 |  |  |
| 4.9  | Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями  | Пр | 4 | 6  |  |  |
| 4.10 | Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями  | Ср | 4 | 10 |  |  |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Текущий контроль включает оценку качества выполнения студентами заданий в ходе практических занятий и регулярность их посещения. Критерии оценивания в 1 - 4 модуле: 100% посещение - 10 баллов.

Примеры заданий, которые студенты выполняют в ходе практических занятий:

- передачи мяча двумя руками сверху стоя у стены, в парах;
- передачи двумя руками снизу стоя у стены, в парах;
- передачи мяча поочередно двумя руками сверху и снизу над собой;

|   |
|---|
| - верхняя прямая подача через сетку.                                    |
| <b>5.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации</b> |
| Приложение 1.   |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

Основная:

1. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2841-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/492800>
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / С. С. Даценко [и др.]; С.С. Даценко; К.А. Дашаев; Т.А. Злищева; В.В. Костюков; О.Н. Костюкова; Х.К. Мааев; Р.Н. Николенко; В.В. Нирка; С.В. Ребров; В.И. Родионов; В.В. Рыцарев; В.П. Черемисин; ред. В.В. Рыцарев. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2.; режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

Дополнительная:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента[Электронный ресурс]: учеб. Пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с.,режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Губа В.П., Родин А.В.Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе[Электронный ресурс]: учебное пособие /В.П. Губа, А.В.Родин. – М: Советский спорт, 2009. – 164 с., режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/169552/read>
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks»

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Профессиональный и любительский волейбол в России: <a href="https://www.ballgames.ru/волейбол/">https://www.ballgames.ru/волейбол/</a> |
| Э2 | Всероссийская Федерация волейбола: <a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>   |
| Э3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>        |
| Э4 | Нормы ГТО: <a href="http://www.gto-normy.ru/">http://www.gto-normy.ru/</a>   |

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Microsoft Windows 10 Enterprise             |
| 6.3.1.2 | Microsoft Office профессиональный плюс 2013 |
| 6.3.1.3 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows  |
| 6.3.1.4 | Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian         |
| 6.3.1.5 | Google Chrome                               |
| 6.3.1.6 | WinDjView                                   |
| 6.3.1.7 | Foxit Reader                                |
| 6.3.1.8 | Mozilla Firefox                             |

### 6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|         |  |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | ЭБС «ZNANIUM.COM»  |
| 6.3.2.2 | ЭБС «ЮРАИТ»  |
| 6.3.2.3 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                          |
| 6.3.2.4 | ЭБС IPRbooks   |
| 6.3.2.5 | ЭБС «Лань»   |
| 6.3.2.6 | ЭБС BOOK.ru  |
| 6.3.2.7 | ЭБС ТвГУ   |
| 6.3.2.8 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 6.3.2.9 | Репозиторий ТвГУ   |

### 6.4 Образовательные технологии

|       |  |
|-------|--|
| 6.4.1 | Технологии личностно-ориентированного подхода  |
| 6.4.2 | Технологии дифференцированного физкультурного образования  |
| 6.4.3 | Здоровьесберегающие технологии   |
| 6.4.4 | Информационно-коммуникативные технологии   |
| 6.4.5 | Технология поддержки   |
| 6.4.6 | Методы развития физических качеств:равномерный метод,повторный метод,методы строго регламентированного |

6.4.7 Игровые технологии

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Аудитория | Оборудование   |
|-----------|--|
| 3-320     | комплект учебной мебели, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, антенны под карман для волейбольной сетки, карманы для антенн, кольцо баскетбольное, мячи, сетка волейбольная тренировочная, сетка для бадминтона, скамья гимнастическая, трос для волейбольной сетки, утяжелители, ферма под щит баскетбол, медицинбол |
| 3-323     | комплект учебной мебели, монитор, принтер, беговая дорожка, велоэргометр, степпер эллиптический, стол н/т складной, дартс, коврики гимнастические, палки гимнастические, скакалки, мячи для настольного тенниса  |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки /Федорова Наталья Алексеевна; Твер. Гос. ун-т, Фак. Физ. Культуры, Каф. Физ. Воспитания; сост: Т.И. Гужова, Н.А. Федорова, В.В. Клунко - Тверь: Тверской государственный университет, 2019 – 39 с. - Режим доступа: <http://texts.lib.tversu.ru/texts/14485ucheb.pdf>

Требования к рейтинг-контролю:

Критерии оценивания в 1 - 2 модуле: 100% посещение – по 10 баллов;  
 3 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 5 контрольных тестов. Максимальное количество: 6 баллов за один тест.  
 4 модуль: 100% посещение – 10 баллов, 3 контрольных теста. Максимальное количество 10 баллов за один тест.  
 Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за один учебный год – 100 баллов. Для получения зачета достаточно получить 40 баллов.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

Примерный перечень физических упражнений для подготовки к зачету по дисциплине:

3 модуль: физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой выносливости).
4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя (оценка скоростно-силовых качеств).
5. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

4 модуль: техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху, стоя у стены.
2. Передача двумя руками снизу, стоя у стены.
3. Передача в парах

Приложение 1.

**Промежуточная аттестация:**

Успешностью освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных во 2 и 4 семестрах тестов общей физической подготовки: в 3 и 4 модуле студенты выполняют не более 5 тестов в каждом модуле.

| Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)   | Типовые контрольные задания (2-3 примера)  | Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания   |
|--|--|--|
| УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Контрольные тесты:<br>- прыжок в длину с места   | 6 баллов - 180 см<br>4 балла – 170 см<br>2 балла – 160 см  |
|  | - метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя                             | 6 баллов - 7 м<br>4 балла – 6 м<br>2 балла – 5 м   |
|  | - передача двумя руками сверху, стоя у стены;<br><br>- передача двумя руками снизу, стоя у стены | 10 баллов - 25 раз<br>6 баллов - 20 раз<br>3 балла – 15 раз<br><br>10 баллов - 25 раз<br>6 баллов - 20 раз<br>3 балла – 15 раз |
|  | - передачи в парах:  | 10 баллов - 2 мин.<br>6 баллов – 1,5 мин.<br>3 балла – 1 мин.  |

| 9. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (или модуля) |   |  |   |
|---|---|--|---|
| № п.п.  | Обновленный раздел рабочей программы дисциплины | Описание внесенных изменений   | Реквизиты документа, утвердившего изменения             |
| 1.  | Перечень программного обеспечения               | В перечень программного обеспечения добавлен Многофункциональный редактор ONLYOFFICE | Протокол заседания кафедры ботаники № 8 от 26.04.2024 г |
| 2.  |   |  |   |
| 3.  |   |  |   |



|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 4. |  |  |  |
|----|--|--|--|